



## LOTUSZ TRAINING 6 stappen van LOTUSZ - training

Met 6 stappen naar meer kennis over jezelf zodat je dichter bij jezelf bent en je heel veel mogelijkheden geeft om in dit leven om te gaan met alles wat er is. Stress, tijdsdruk, communicatie, en ook de onbegrijpelijke zaken die verder van je "huis" afspelen.

Je leert je emoties kennen en er mee omgaan. Net zo makkelijk als je omgaat met humor zal je omgaan met onze "lastige" gevoelens.

### Stap 1 L van Lichaam.

Natuurlijk kijken we naar een lichaamshouding. Maar je lichaam laat je nog zoveel meer zien als je de vorm van meditatie aanneemt en er voor gaat. Je hersenen veranderen en je hebt invloed op je karakter.

### Stap 2 O van Observeren.

Jezelf leren kennen via meditatie is jezelf observeren. Maar dat open en heel eerlijk te doen is niet altijd zo makkelijk als men denkt. Ons denken maakt er soms net iets mooiers van dan de werkelijkheid is. Durf je de echte rauwe werkelijkheid te observeren. Te beginnen in kleine stappen en met een eerlijke attitude. Zo kom je dichter bij jezelf en kun je je hart gaan openen.

### Stap 3 T van Training.

Om te leren lopen sta je 20 keer weer op als je valt. Je oefent en kan het niet in ene keer direct leren. En zo is het met meditatie ook. Je traint / oefent en lacht af en toe om jezelf. Je kijkt eens in de spiegel en ziet wie en wat je doet. Het is oefenen en in dit oefenen / trainen jezelf leren kennen.

### Stap 4 U van Uniek

Alles aan jou is uniek in de meditatieoefening. Je lichaam, je reacties, je kwaliteit en je kwantiteit. Je volharding en je humor daarover. Je leert jezelf helemaal kennen in het zien van je Unicité. Je bent je eigen Unieke instructeur. Je bent Uniek en je bent ( een deel van) het Universum. Je bent Uniek en je bent zoals alle mensen. Met alle emoties en gevoelens. Maar met je eigen Unieke reactie daarop.

### Stap 5 S van Shenpa.

Het enige Tibetaanse woord dat ik hier zal gebruiken. Shenpa zou je kunnen vertalen als "gegrepen worden". Shenpa geeft aan dat je door iets wat je ziet, hoort, ruikt, voelt, opmerkt of ervaart van de ene op de andere seconde volop in je reactie zit. Bijvoorbeeld een reactie met lastige gevoelens zoals boos, irritatie, frustratie, kwaadheid, verdriet en het is een gevoel waar we van weg willen rennen en ons afsluiten. Een gevoel dat ons overvalt en dat we het liefste wegstoppen. Lotusztraining kan hier heel veel in betekenen om te leren omgaan met deze momenten in je leven. Zodat jij elk moment in het leven aankan.

### Stap 6 Z van Zachtheid.

Het belangrijkste is je blijven ontspannen. Als je niet met een beetje humor en lichtheid met meditatie om gaat dan wordt het een zware en disciplinaire aangelegenheid die niemand volhoudt. Gewoon omdat het niet leuk is. het is Ja-zeggen tegen alles dat er is. Ook je eigen trekjes.

Je hart zacht maken is het allerbelangrijkste. Dan kan je met je hart voelen wat je moet doen in elke situatie. Elke situatie zal zich voor je openen als een mogelijkheid je eigen hart te openen.